

A család társas támogatása és a lelki egyensúly

Dr. Purebl György egyetemi
adjunktus, SE
Magatartástudományi Intézet

Vonatkoznak-e az alábbi állítások a XXI. század családjaira?

- ▶ Biztonságos kötődést és érzelmi biztonságot lehetővé tevő közeg
- ▶ A viselkedéses kompetenciák átadásának legfontosabb terepe
- ▶ Szociális támogatás fő forrása a benne élő egyének számára
- ▶ A legfontosabb stresszcsökkentő eszköz
- ▶ Gazdasági egység

Család

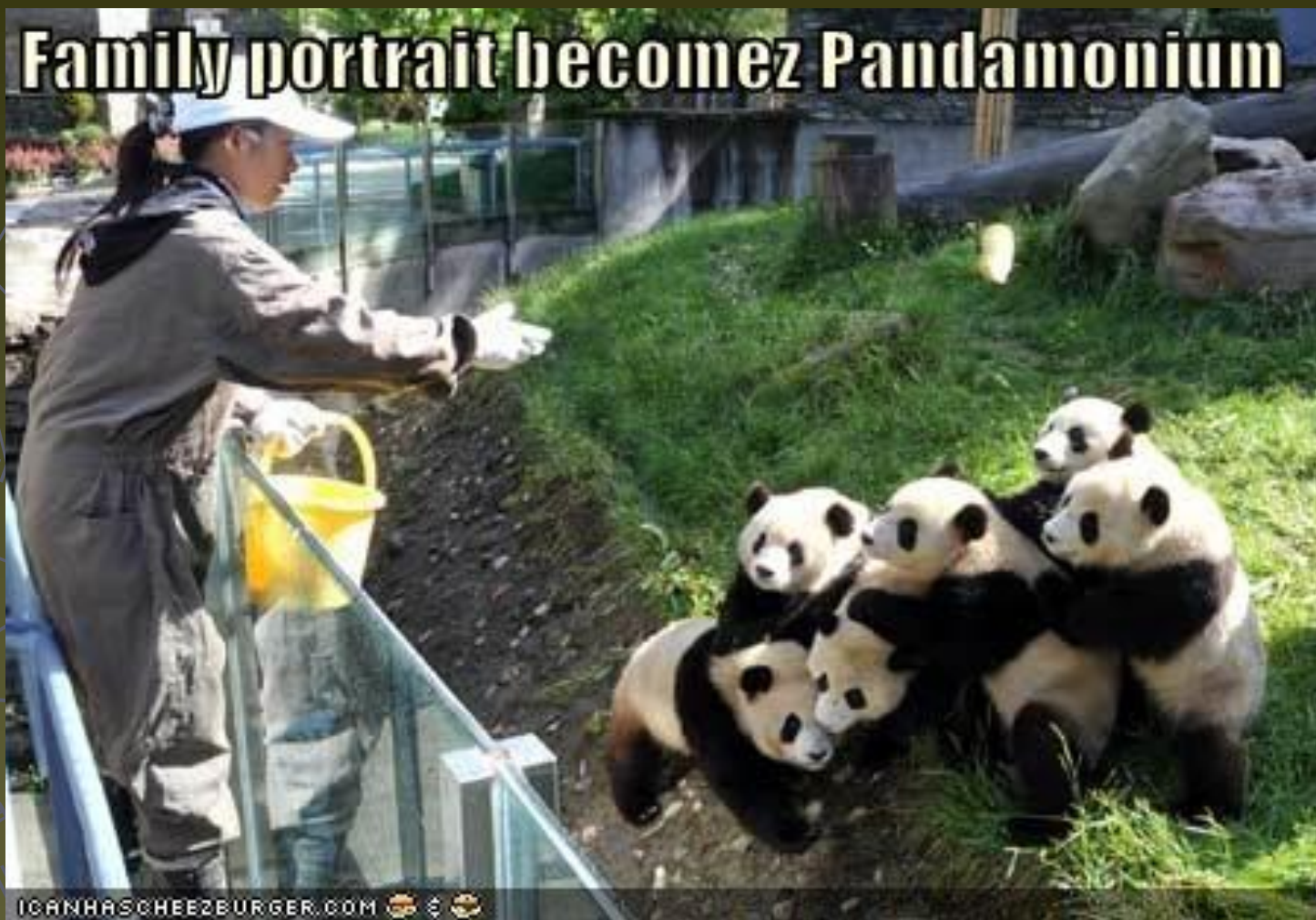
- ▶ Azonosulás
- ▶ Kötődés
- ▶ Kölcsönösség
- ▶ Lojalitás
- ▶ Szolidaritás
- ▶ Hierarchia (szülői és gyerek alrendszer)
- ▶ Határok
- ▶ Szabályrendszer
- ▶ Rugalmasság és alkalmazkodóképesség

Rigiditás



Kaotikus kapcsolatok, összemossottság

Family portrait becomez Pandamonium



ICANHASCHEEZBURGER.COM 🍷 🍷 🍷

Hierarchia-tévesztés, parentifikáció



Egészséges család –egészséges családtagok

Szelekciós ill. protektív elméletek

- ▶ Az egészségi állapot meghatározza a családi állapot alakulását
- ▶ Az „egészségesebbek” könnyebben alakítanak és tartanak fenn családot
- ▶ Eleve jobb anyagi helyzetben vannak, és
- ▶ Magasabb a társas támogatottságuk
- ▶ A családi állapot jelentős protekciót biztosít az egészségben és az életminőségben
- ▶ De diszfunkcionális családi működés jelentős egészség-rizikófaktor
- ▶ Korai házasságok (16-23 év) között „ellentétes szelekció”

Szülői alrendszer





PARENTING

Sometimes it's just better to subdue the little bastards

I wish we had
even a clue as to
what we're doing.

somee_cards



Házastársi kapcsolatrendszer változói

- ▶ Bizalom
- ▶ Problémák közös megoldása
- ▶ Nyílt, direkt kommunikáció
- ▶ Kapcsolati problémák hiánya
- ▶ Közös időtöltés
- ▶ Minőségi idő

Nehézségek a családban

- ▶ Összemosottság
- ▶ Rigiditás
- ▶ Túlvédés
- ▶ Konfliktusmegoldás hiánya
- ▶ Gyermek bevonása a szülői konfliktusokba
- ▶ Apa kivonódása

De miért ilyen gyakoriak
a családi/párkapcsolati
nehézségek?



Párválasztás az emberi kultúrában

- ▶ Az emberiség történelme során kulturálisan nagyon komolyan szabályozott folyamat

▶ MOSTANÁIG....

▶ Miért?

The background features a dark green color with a faint, light blue compass rose on the left side. The compass rose has a blue arrow pointing towards the top-left and is surrounded by various lines and symbols, including a dollar sign (\$) and a square with an 'S' inside. The overall aesthetic is technical and abstract.

▶ A család gazdasági egység is volt

▶ A szociális biztonságot (óvoda, idősellátás, segély, támogatás) a családi rendszer biztosította

A párválasztás tehát

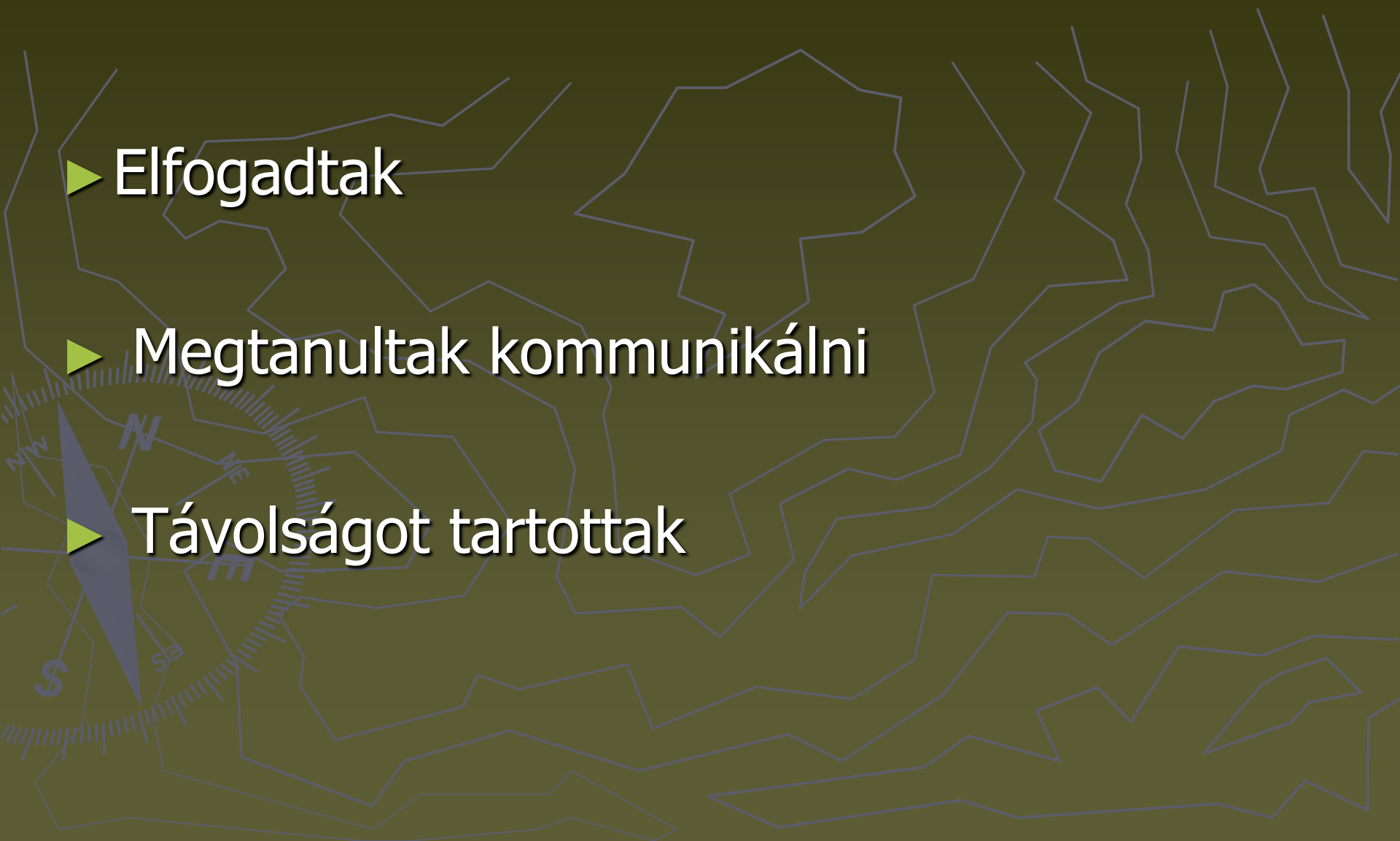
- ▶ gazdasági befektetés
- ▶ állásinterjú
- ▶ társadalombiztosítás
- ▶ szociális hálóépítés

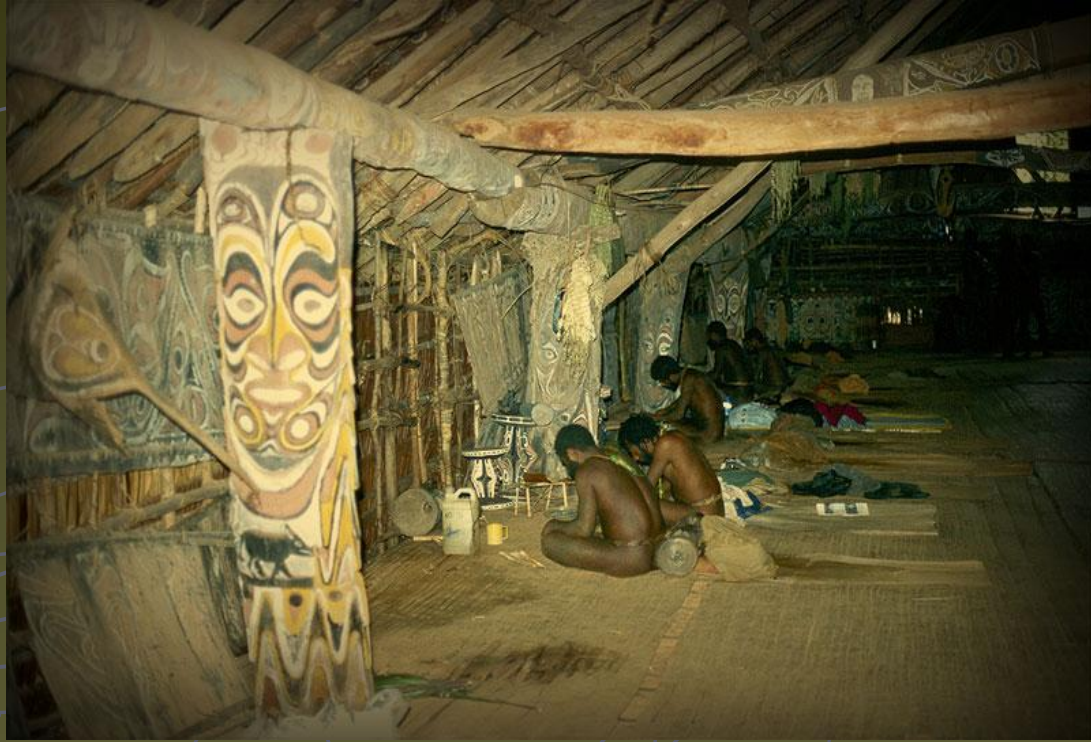
VOLT

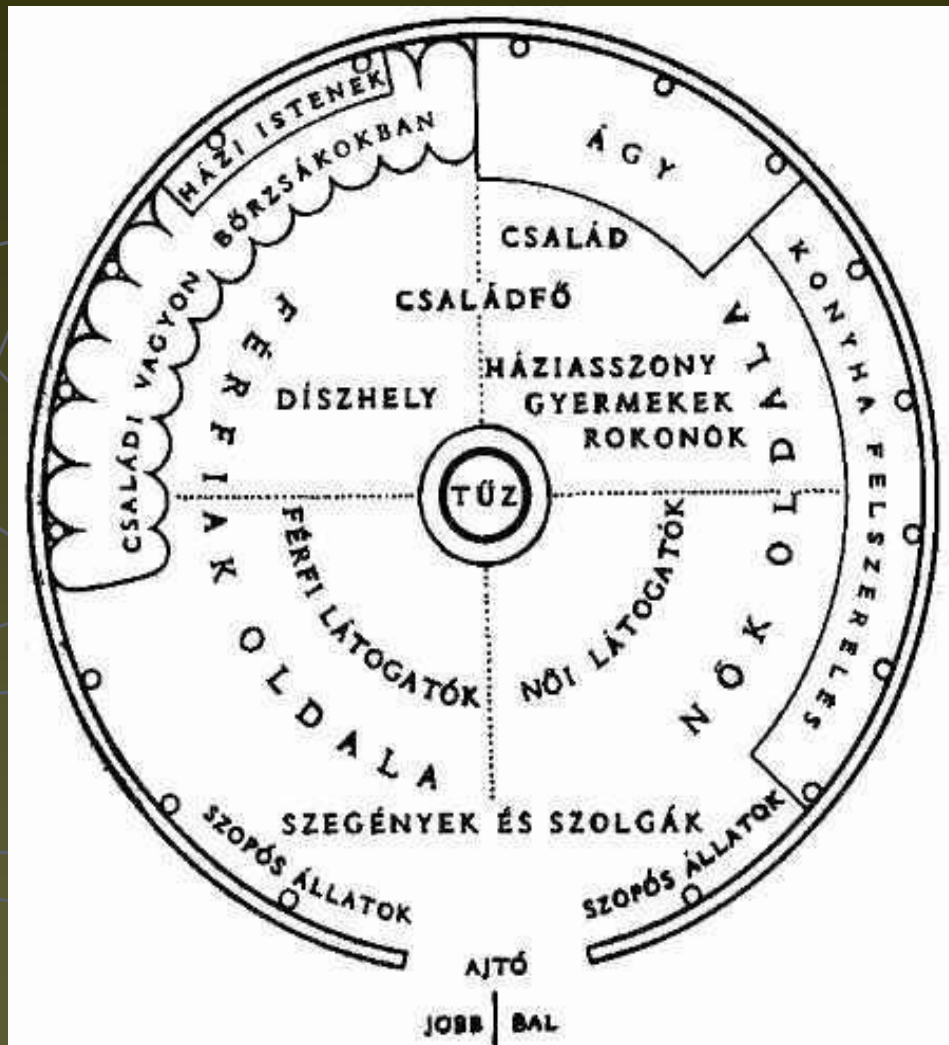
Nem a személyes
érdekek, hanem a
nagy család érdekei
domináltak

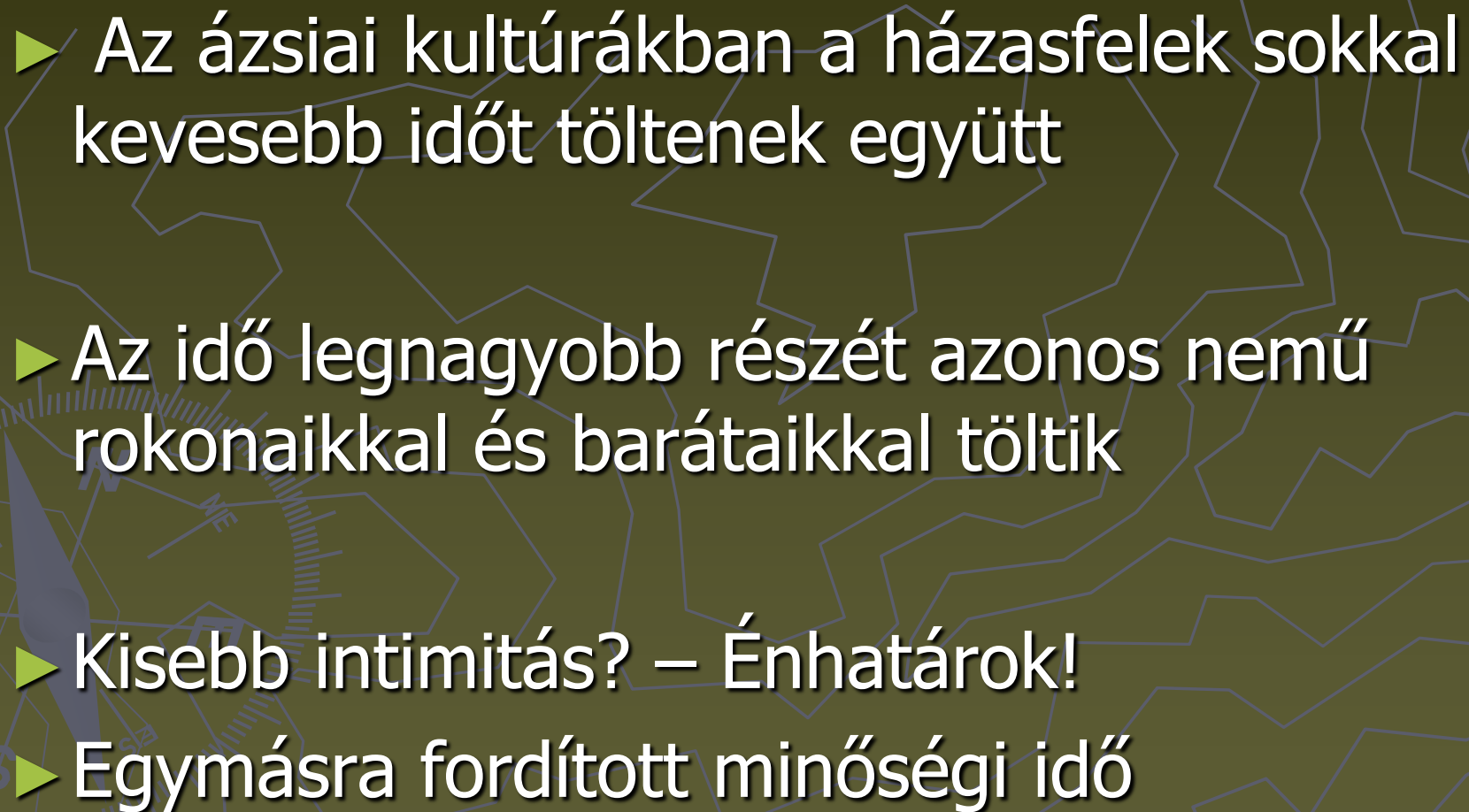
Mit tehettek a házas felek?

- ▶ Elfogadtak
- ▶ Megtanultak kommunikálni
- ▶ Távolságot tartottak







- 
- The background of the slide is a dark green color with a faint, light blue map overlay. The map shows various geographical features and includes a compass rose in the upper left quadrant with directional markers (N, NE, E, SE, S, SW, W, NW). A dollar sign (\$) is visible in the lower left quadrant of the map area.
- ▶ Az ázsiai kultúrákban a házaspárok sokkal kevesebb időt töltenek együtt
 - ▶ Az idő legnagyobb részét azonos nemű rokonaikkal és barátaikkal töltik
 - ▶ Kisebbit intimitás? – Énhatárok!
 - ▶ Egymásra fordított minőségi idő

Mi a helyzet a mi kultúránkban?

- ▶ Választás saját, egyéni szempontok alapján
- ▶ Igények vs elfogadás
- ▶ Kevesebb külső családi támogatás
- ▶ Több egymással töltött idő, az egymásra fordított minőségi idő csökkenésének kockázata – kommunikációs zavarok gyakoribbá válhatnak

Kommunikációs zavarok

▶ Elhanyagolás érzése

▶ Keveset beszélnek fontos dolgokról

▶ Lényeges dolgokra nem jut idő

▶ Kevés közös tevékenység

▶ „Túlközelség” érzése

▶ Túl sokat beszélnek jelentéktelen dolgokról

▶ Lényeges dolgoktól vész el az idő

▶ Kevés egyéni tevékenység

Megoldási lehetőségek

- ▶ Kölcsönös kérések módszere
- ▶ Minőségi idő növelése (akár gyerekekkel való együttlét rovására)
- ▶ Pozitív!!! és negatív érzések kommunikációja
- ▶ Gondolatolvasás kerülése + szeretetnyelv

Gondolatolvasás

▶ „Most biztosan azt gondolja, hogy....”

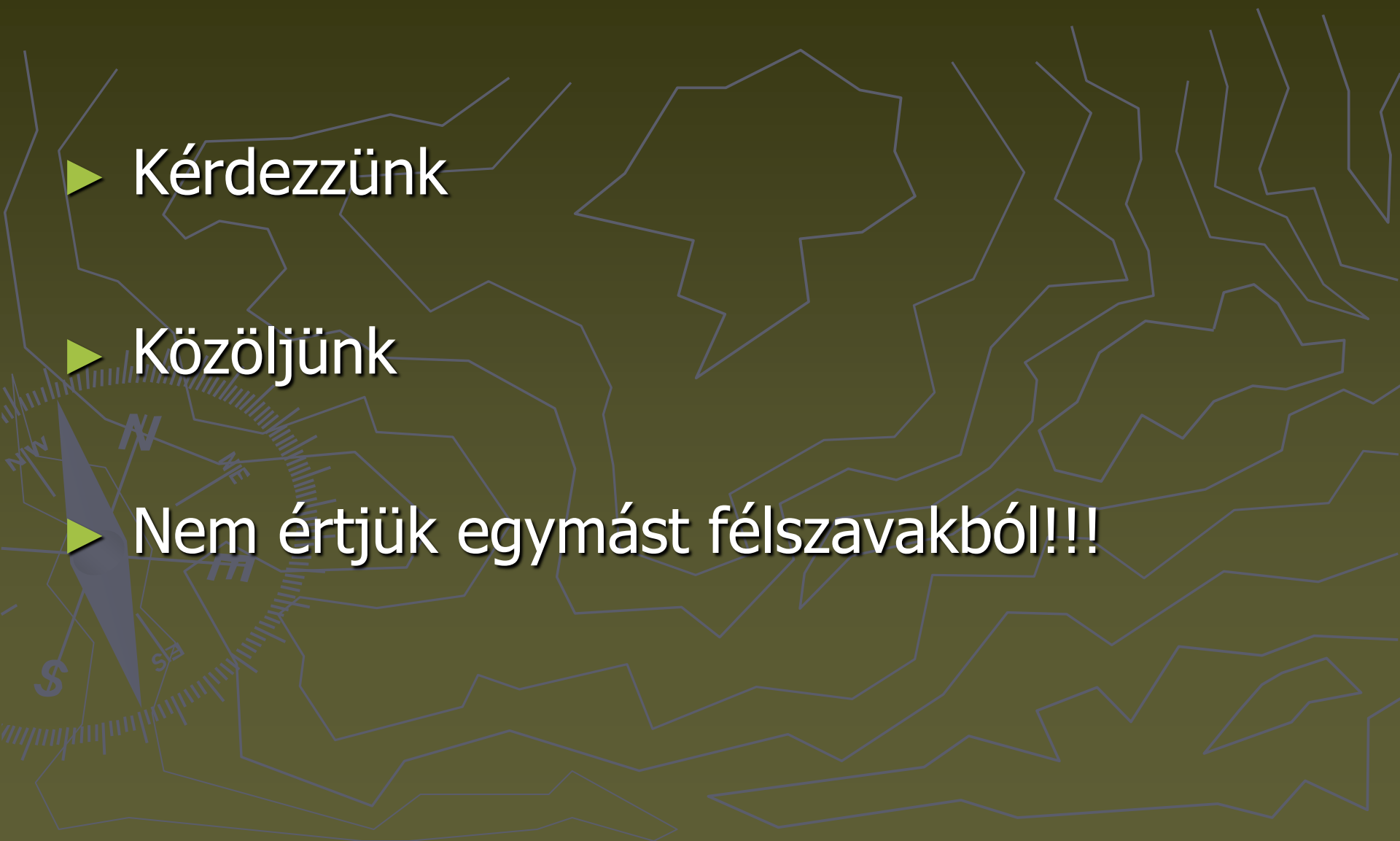
▶ „Tudnia kéne, hogy....”

Helyette

▶ Kérdezzünk

▶ Közöljünk

▶ Nem értjük egymást félszavakból!!!



Szeretetnyelv

1. Aktív figyelem
 2. Testi érintés
 3. Szóbeli dicséret
 4. Ajándékok
 5. Mindennapi figyelmeztetések
- 

Családi reziliencia fejleszthető területei

- ▶ A család probléma-koncepciója (azaz: milyen okokat tulajdonítanak a problémának, és hogyan gondolják azt kézben tartani)
- ▶ Egyes családi működési módok (rugalmasság, kohézió, tágabb rokoni támogatás)
- ▶ Nyílt, világos és pozitív kommunikáció

A család szerepe a mentális egészség fenntartásában



Protektív tényezők

- ▶ Stresszel való megbirkózás képessége
- ▶ Alkalmazkodó képesség
- ▶ Autonómia
- ▶ Korai kognitív stimuláció
- ▶ Testmozgás
- ▶ Biztonság
- ▶ Önbizalom
- ▶ Életkészségek (szociális, kommunikációs stb).

- ▶ Biztonságos anyai viselkedés terhesség alatt
- ▶ Megfelelő anyai gondoskodás
- ▶ Támogató család
- ▶ Pozitív interakciós minták a családban



A bizonyítékokkal leginkább alátámasztható prevenciós beavatkozások

- ▶ Korai készségfejlesztés, részképesség zavarok szűrése
- ▶ Családtámogatás
- ▶ Szülők kommunikációs és problémamegoldó képességének javítása



Boldogságfokozó gyakorlatok

- ▶ Hála kifejezése
- ▶ Optimizmus
- ▶ Rágódás és társas összehasonlítás kerülése
- ▶ Jó cselekedetek
- ▶ Kapcsolatok ápolása
- ▶ Megbirkózási stratégiák
- Megbocsátás
- Áramlatélmény fokozása
- Apró örömök élvezete
- Célok kitűzése, elköteleződés
- Vallásgyakorlás és spiritualitás
- Törődni a testünkkel

Családtámogatás

- ▶ Pszichoedukáció
- ▶ Kognitív viselkedésterápiás problémamegoldó tanácsadás
- ▶ Családterápia
- ▶ Többcsaládos csoport
- ▶ Önsegítő programok
- ▶ Családsegítő?
- ▶ (csoport)praxis?
- ▶ Nevelési tanácsadó?
- ▶ Civil alapítványok (Otthon Segítünk, Családi Szolgálatok Ligája)?



Családi Szolgálatok Ligája Alapítvány

Családterápia, párterápia és képzés

Kezdőlap

Alapítványunk

Rendelés

Családterapeuta képzés

GY. I. K.

Fészekrakó csoport

Szja 1%

Keresés

Főoldal

Elérhetőségeink

Kedves **családterápia** és **párterápia** iránt érdeklődő Látogató!

Cím: Budapest, 1123 XII.
Alkotás út 31. I. 6.

OTTHON SEGÍTÜNK ALAPÍTVÁNY - Mozilla Firefox

File Edit View History Bookmarks Tools Help

OTTHON SEGÍTÜNK ALAPÍTVÁNY +

www.otthonsegitunk.hu

Most Visited Getting Started Latest Headlines Hivatkozások testresz... Ingyenes Hotmail Windows Media Windows

OTTHON SEGÍTÜNK ALAPÍTVÁNY

Támogatásával sokat segíthet,

Találkozunk a Facebook-on!


MAGUNKRÓL HELYI SZOLGÁLATOK KAPCSOLAT ADOMÁNYGYŰJTÉS FÓRUM LINKEK HÍREK KÉPEK DOKUMENTUMOK ÖNKÉNTESNEK ÜZENET A CSALÁDOKNAK ENGLISH SEGÍTENE? SEGÍT

Belépés regisztrált felhasználóinknak

Felhasználó:


Jelző:

Belépés



Jó tündérek jelentkezését várjuk az ősszel induló felkészítésekre az ország több városában!

Részletek...



Kedves derűvel ingyenesen

Történetünk 2001-től 2011-ig


10 év a családok szolgálatában, avagy „Annyit mondhatok, hogy én ebből nem szeretnék kimaradni” – megszületett képes kiadványunk!

Részletek >

Önkénteseket várunk! Tovább...


Kérjük, támogasson adója 1%-ával minket! Tovább...

Helyi szolgáltatataink hírei Tovább...



Segítő Szolgálat

Támogatásával jót tehet :)
Részletek >



Kisgyermekes családoknak

HOME START HUNGARY
Otthon Segítünk Alapítván
Székhely: 6760 Kistelek, Bercsényi
Lev. cím: 1074 Budapest, Szövetség utca
Tel: +36 1 365 1436 / +36 20 299
Fax: + 36 1 365 14 37
e-mail: otthonsegitunk@webdrea
adószám: 18468414-1-06
bankszámlaszám: 10300002-20131045-000032

Start 3 Firefox eak család támogatás ED... HU Keresés az asztalon 15:36

EDUVITAL

► Információ



► Kapcsolatteremtés



► Az együttműködések
facilitálása

